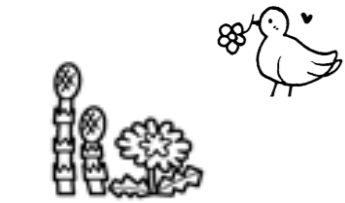


令和6年 4月 学校給食こんだて表

松江市立八雲小学校・中学校

今月の目標 : 春の味覚を味わい、楽しく食べよう!



※物資の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。

おもなざいりょう					
あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん	
血や肉となりからだをつくります		からだのちょうしをととのえ元氣になります		エネルギーのもとになりからだをうごかします	

おもなざいりょう					
あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん	
血や肉となりからだをつくります		からだのちょうしをととのえ元氣になります		エネルギーのもとになりからだをうごかします	

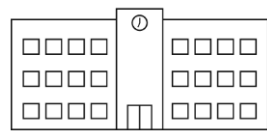
日	こんだて	1群	2群	3群	4群	5群	6群
10水	牛乳 ごはん ポークチャップ ごぼうサラダ じゃがいものスープ	ぶたにく ささみ	牛乳	いんげんまめ にんじん ほうれんそう	にんにく ごぼう キャベツ たまねぎ しめじ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨ
11木	牛乳 はるのちらしずし ちらしのり さわらのしおこうじやき なのはなあえ さくらのすましじる	さわら	牛乳 わかめ のり	にんじん キヌサヤ なのはな	たけのこ ねぎ レンコン しいたけ かんぴょう キャベツ コーン たまねぎ えのき	こめ さとう ふ	ごま
12金	牛乳 ごはん ぶたにくとアスパラのみそいため じゃがいものちゅうかサラダ とうふのちゅうかスープ	ぶたにく ささみ みそ ハム とうふ	牛乳	アスパラガス にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ もやし しいたけ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま
15月	～にゅうがく・しんきゅう おめでとうこんだて～ 牛乳 せきはん ごましお とりにくのからあげ わふうサラダ こうはくだんこのすましじる さくらゼリー	とりにく ツナ	牛乳 わかめ	にんじん あすっこ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし レンコン しいたけ ねぎ	こめ あすき かたくりこ もち ゼリー	ごま あぶら ドレッシング
16火	牛乳 まるパン (セルフフィッシュバーガー) さかなフライ・タルタルソース ひじきのドレッシングサラダ カラフルスープ	ホキ ハム	牛乳 ひじき	パセリ にんじん ピーマン ほうれんそう	らっきょう キャベツ コーン たまねぎ えのき	パン パンこ こむぎこ さとう さつまいも	あぶら ノンエッグマヨ
17水	牛乳 麦ごはん レンコンチキンカレー じゃがいもとチーズのソテー かいそうサラダ	とりにく ベーコン ハム	牛乳 チーズ わかめ こんぶ すぎのり	にんじん こまつな アスパラガス	にんにく しょうが たまねぎ しめじ レンコン キャベツ もやし	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま
18木	牛乳 ちゅうかめん みそラーメン やきぎょうざ パンパンジーサラダ いちご	ぶたにく みそ ささみ	牛乳	にんじん チンゲンサイ ニラ えだまめ	しょうが ねぎ にんにく もやし コーン いちご きくらげ キャベツ たまねぎ しいたけ カリフラワー	めん さとう こむぎこ	あぶら ドレッシング

日	こんだて	1群	2群	3群	4群	5群	6群
19金	牛乳 ごはん かつおとたけのこのうまに かまぼこのあえもの さんさいいりみそじる	かつお かまぼこ あぶらあげ みそ	牛乳	いんげんまめ ほうれんそう にんじん	しょうが なめこ たけのこ みずな キャベツ うどん えのき ねぎ ごぼう わらび えのき たけのこ	こめ かたくりこ さとう さといも	あぶら
22月	牛乳 ごはん ぶたにくのスタミナいため アーモンドあえ とりつくねじる	ぶたにく とりにく	牛乳 わかめ	いんげんまめ ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし しいたけ ねぎ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま アーモンド
23火	牛乳 ごはん パリパリはるまき にんじんサラダ マーボーじる	ぶたにく ささみ とうふ みそ	牛乳	にんじん ピーマン ニラ	たけのこ きくらげ しいたけ キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	こめ かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら
24水	～ちゃのゆのひこんだて～ 牛乳 麦ごはん さわらのしんりょくあげ なっとうあえ ふのみそじる	さわら なっとう みそ かつおぶし	牛乳 のり	にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし えのき うめ たまねぎ ごぼう	こめ むぎ かたくりこ ふ じゃがいも	あぶら
25木	牛乳 こくとうパン とりにくのマーマレードやき コールスローサラダ ふわふわたまごスープ	とりにく ツナ たまご	牛乳 チーズ	にんじん えだまめ パセリ	カリフラワー キャベツ しめじ	パン さとう マーマレード じゃがいも パンこ	ドレッシング
26金	牛乳 ごはん やしししゃも げんきサラダ はるのちくぜんに	ししゃも ハム かつおぶし とりにく	牛乳 こんぶ	トマト にんじん キヌサヤ	キャベツ きゅうり コーン ごぼう レンコン たけのこ こんにゃく しいたけ	こめ さとう じゃがいも	あぶら
30火	牛乳 ごはん とりにくのマスタードやき ブロッコリーのサラダ アスパラスープ	とりにく ハム ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん アスパラガス	キャベツ コーン たまねぎ しめじ	こめ さとう じゃがいも	ノンエッグマヨ

4月の給食だより

ご入学、ご進級おめでとうございます。

学校給食は、子どもたちの成長を考えて、エネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れてつくっています。また、安全安心な給食を提供できるように細心の注意をはらっています。今年も1年間、よろしくお願いいたします。



給食が始まります！

安全安心でおいしい給食をつくります！

学校給食では、子どもたち1人ひとりの体と心の成長を支えるために、安心安全で栄養のバランスがよい、おいしい食事を提供していきます。

また、学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身につけるための教材としての役割もあります。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。



献立表を参考にしてください

給食は栄養バランスを考えてつくられています。主食、主菜、副菜がそろっているので、献立を立てる時の参考にしてください。また、お子さんに、給食に出る好きな料理を聞いて、ぜひご家庭でもつくってみてください。

4月24日は「茶の湯の日」です



松江市は「茶の湯条例」を制定し、茶の湯の文化を広めたまつえはんまつだいらけななだいほんしゅ松江藩松平家七代藩主

まつだいらはるさと ふまいこう松平 治郷（不昧公）の命日、4月24日を「茶の湯の日」と決めました。

そこで、この「茶の湯の日」にちなんで、抹茶を使用した献立を取り入れました。



八雲の給食について

☆ごはんの日（月・水・金、火or木）

JAKにびきのきぬむすめを使用しています。季節や行事に応じて、お寿司や赤飯、混ぜご飯などをお届けします。
※水曜日は麦ごはんです。ビタミンB1、食物せんいがしっかりとれます。

☆めんの日（月に1回（火or木））

うどん・中華麺・ソフトめんなどを使用しためん料理があります。

☆パンの日（火or木）

国内産小麦100%（県産小麦20%混入）で作られ、主食として甘みをおさえた素朴な味わいのパンです。
コッペパン、まるパンの他に、黒糖や野菜、ドライフルーツを入れた変わりパンなどもあります。サンドイッチやホットドッグにしたり、ジャムを付けて食べたりもします。

☆牛乳 毎日1本（200ml）

成長期の体の筋肉や血液、骨格を作る上で欠かせないカルシウムやたんぱく質を効率よく摂ることができます。不足しがちなカルシウムを補うために、家庭でも毎日飲むようにしましょう。
（牛乳200mlで小学1年生が1日にとりたいカルシウムの1/3を満たすことができます。）

☆おかず（主菜・副菜）

煮もの、焼き物、炒め物、揚げ物、蒸し物、和え物、汁物とバラエティーに富んだものになるよう心がけています。日頃不足しがちな食品（魚介類・豆類・海藻類など）や季節感のある食材、旬の食材を取り入れたおかずをお届けします。
また、八雲には八雲学校給食用野菜生産グループがあり、地元八雲で育った新鮮な野菜も多く給食で使用しています。



八雲学校給食センターについて

- 八雲小学校と八雲中学校の2校分の給食（約600食）を作っています。
- 所長・栄養教諭・事務員・調理員9名・配送員2名が毎日の給食業務に携わっています。
- 安心、安全でおいしい給食を作っていきます。よろしくお願いいたします。